Hubo un tiempo en el que los escoceses eran autosuficientes en todos los aspectos de su vida, incluido el culinario. Las recetas que se recogen en este libro ilustran la habilidad adquirida por este pueblo para emplear la mayoría de los productos procedentes de la tierra, los ríos y el mar.

Destacan las especialidades de horneado como el tradicional pastel de mantequilla o *Shortbread*, el pastel *Dundee* o los *Baps* escoceses, así como los aperitivos rellenos entre los que se distinguen los llamados *Forfar Bridies* o los huevos rebozados.

En este libro se incluyen todos los platos típicos de la cocina escocesa tradicional, entre ellos la sopa conocida como *Cock-a-leckie*, platos de pescado como *Finnan Haddie* (abadejo ahumado) y *Tweed Kettle* (salmón escalfado), y otros como el *Hotch Potch* (cordero guisado) y el pollo rustido, incluida una receta del plato nacional de Escocia por excelencia: el *Haggis*.

ISBN 3-89508-833-1
9 783895 088339

El Corte Inglés
065.001.96388
PVP: 1,77 EUR
295 PTA

KÖNEMANN

Anne Wilson

# Cocina ESCOCESA



# Indicaciones prácticas

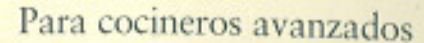
Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia

Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

| | |
|---|---|
| Taza | = 250 ml |
| Cucharada | = cuchara sopera poco colmada o 20 ml |
| Cucharadita | = cucharilla de café rasa o 5 ml |
| g | = gramo |
| kg | = kilogramo |
| ml | = mililitro |
| l | = litro |

Copyright © Murdoch Books 1994

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en instalaciones y sistemas de procesamiento y de recuperación de datos ni transmitida en cualquier forma, incluyendo los medios electrónicos o mecánicos, sin el previo permiso por escrito del editor.

Este libro ha sido producido por
Murdoch Books, Wharf 8/9, 23 Hickson Road, Miller's Point, NSW 2000 Australia
Título original: *Scottish Cooking*

Copyright © 1997 de la edición española
Könemann Verlagsgesellschaft mbH

Bonner Str. 126, D-50968 Köln
Traducción del inglés: Elena Puentes Galindo para LocTeam S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Miracle Printing Co., Ltd.
Printed in Hong Kong, China – Impreso en Hong Kong, China
ISBN 3-89508-833-1

10 9 8 7 6 5 4 3 2

# *Cocina* ESCOCESA



KÖNEMANN



# LA DESPENSA ESCOCESA



*A través de los siglos, los escoceses han utilizado los productos de la tierra y del mar para crear una cocina simple a la vez que apetitosa y agradable al paladar. Los sabores salados y ahumados, la tierra y la caza han contribuido a su belleza.*

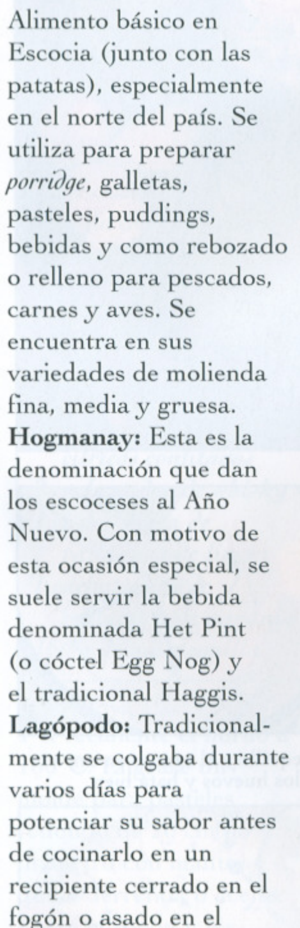
**Arenque:** Se puede decir que es el pescado nacional de Escocia pues tiene gran aceptación ya sea frito, a la parrilla, relleno y/o al horno, normalmente utilizando harina de avena.
**Atholl Brose:** Bebida alcohólica casera especial para las celebraciones. Se elabora remojando harina de avena de molienda fina con agua templada, se cuela y se reserva el líquido de la infusión, que luego se endulza con una miel de sabor suave. Se vierte en botellas o jarras que se acaban de llenar con un buen whisky. Se deja en reposo antes de beberlo. Esta bebida, que conjuga perfectamente un sabor ligeramente dulce y a la vez seco, es muy popular en grandes celebraciones como la fiesta del poeta Robert Burns, *Burns' Night*, el 25 de enero.
**Bacalao:** Durante siglos, éste ha sido el pescado más consumido en salazón. Se suele comer hervido, escalfado o al horno y se sirve acompañado con salsa de mostaza, perejil o de huevo. Para los escoceses, la cabeza del bacalao es el mejor de los tesoros y la cocinan aliñada con una mezcla de pescado, hígado y harina de avena.
**Carne:** Para los rustidos, filetes, escalopas y hamburguesas se utilizan las mejores piezas del vacuno. El cordero se suele emplear como relleno para los pasteles de carne, las sopas y los estofados. Las asaduras de ambos animales, incluidos la lengua, el hígado, el corazón, los pulmones, los riñones, las tripas y las mollejas, también cuentan con gran aceptación entre los escoceses.
**Caza:** Incluye el lagópodo, la paloma, la perdiz, el ganso, el pavo, el pato, el faisán, el venado y el conejo. Este tipo de carne se suele preparar albardada con tiras de grasa de tocino para que no se reseque durante la cocción pues se trata normalmente de carne magra sin grasa.
**Haggis:** Es uno de los platos nacionales de Escocia cuyos orígenes se remontan a los tiempos de los celtas. Se trata de una especie de embutido redondo elaborado con tripa de oveja o de buey que se rellena con una mezcla de asaduras picadas (corazón, pulmón e hígado), sebo y harina de avena. La tripa de buey para el Haggis se puede pedir en la carnicería. El Haggis se suele servir el día de Año Nuevo, el día de San Andrés (30 de noviembre) y el día del poeta Robert Burns, *Burns' Night*, el 25 de enero, acompañado con whisky, patatas cocidas a la crema, y puré de nabos y colinabos.















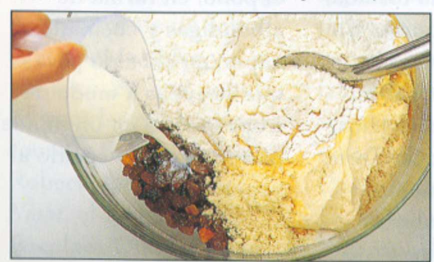

**Harina de avena:** Alimento básico en Escocia (junto con las patatas), especialmente en el norte del país. Se utiliza para preparar *porridge*, galletas, pasteles, puddings, bebidas y como rebozado o relleno para pescados, carnes y aves. Se encuentra en sus variedades de molienda fina, media y gruesa.
**Hogmanay:** Esta es la denominación que dan los escoceses al Año Nuevo. Con motivo de esta ocasión especial, se suele servir la bebida denominada Het Pint (o cóctel Egg Nog) y el tradicional Haggis.
**Lagópodo:** Tradicionalmente se colgaba durante varios días para potenciar su sabor antes de cocinarlo en un recipiente cerrado en el fogón o asado en el horno y servido con salsa de pan, el jugo propio de la cocción y patatas fritas. Los ejemplares de más edad son ideales para los estofados, pasteles de carne y patés.
**Pescado:** Ya sea fresco o en salazón, el pescado es muy común en la gastronomía escocesa, por ejemplo, los arenques salados y ahumados. También destacan el abadejo, la pescadilla y el salmón, que se ahuman ligeramente con madera.
**Porridge:** Plato habitual en el desayuno escocés. Consiste en unas gachas que se preparan con harina o copos de avena y se sirven con miel, harina de avena tostada, leche y nata líquida. En ocasiones se "riega" con whisky para entrar en calor en los meses fríos.
**Selkirk Bannock:** Torta o bizcocho, a menudo dulce, con levadura y pasas, y de forma alargada o redonda. Data de mediados del siglo XIX. Originariamente, este bizcocho se preparaba en una plancha y se servía en ocasiones especiales. También se preparan *bannocks* ázimos salados con harina de avena que se sirven en las comidas en lugar del pan o los *baps* (panecillos).
**Skirlie:** Se suele servir como acompañamiento para platos de carne, aves de caza, mariscos y patatas. Se elabora rehogando cebolla picada en sebo o manteca de cerdo a fuego muy lento y luego se vierte harina de avena molida finamente y se deja cocer hasta que espesa la mezcla. El Skirlie también se puede utilizar como relleno para el pollo, en forma de albóndigas y cocinado al vapor, en el caldo para que se cueza a modo de tropezones o en un molde para pudding y cocido al vapor.



En un bol grande, mezcle las frutas, el whisky y la ralladura de limón y naranja.




Monte la mantequilla y el azúcar en un bol. Incorpore los huevos y bata bien.



Añada la harina y la levadura tamizadas, las almendras y la leche.



Decore la superficie del pastel con las almendras crudas peladas.





# HORNEADO

*En Escocia, el horneado está presente en casi todas las comidas, incluso en los suculentos desayunos que a menudo incluyen baps tiernos recién sacados del horno.*

## Pastel Dundee



Tradicional bizcocho de frutas de delicioso sabor.

*Tiempo de preparación:* 20 minutos

*Tiempo de cocción:* 1 hora 15 minutos + 20 minutos en reposo

*Para un bizcocho de 20 cm de diámetro*

- ***1 1/4 tazas de sultanas***
- ***2/3 taza de pasas de Corinto***
- ***1/2 taza de pasas picadas***
- ***1/4 taza de piel de cítricos confitados***
- ***2 cucharadas de whisky***
- ***1 cucharadita de ralladura de limón***
- ***1 cucharadita de ralladura de naranja***
- ***150 g de mantequilla***
- ***2/3 taza (150 g) de azúcar moreno***
- ***3 huevos poco batidos***
- ***1 1/2 tazas de harina de trigo***
- ***1/2 cucharadita de levadura en polvo***
- ***1 cucharada de almendras molidas***
- ***1/3 taza de leche***
- ***50 g de almendras crudas peladas***

1 Precaliente el horno a 160°C. Engrase un molde para pasteles redondo de 20 cm de diámetro con mantequilla derretida o aceite. Forre el fondo y los lados con papel parafinado. En un bol grande, mezcle las pasas, la piel de cítricos confitados, el whisky y las ralladuras.

2 Con ayuda de una batidora de varillas eléctrica, bata la mantequilla y el azúcar en un bol pequeño hasta obtener una masa ligera y cremosa. Incorpore los huevos progresivamente, sin dejar de batir. Pase la masa al bol en el que anteriormente ha mezclado las frutas.

3 Tamice la harina y la levadura encima de las frutas y de la masa, y agregue las almendras molidas y la leche. Mezcle los ingredientes con una cuchara de metal.

4 Con ayuda de una cuchara, coloque la masa en el molde igualándola con una espátula. Decore la superficie del bizcocho con las almendras. Hornee durante 1 hora y 15 minutos o hasta que al insertar una varilla en el centro del pastel, ésta salga limpia. Deje reposar 20 minutos antes de extraerlo del molde y colocarlo sobre una rejilla para que se enfríe.

**Nota:** Este delicioso pastel de frutas se conserva durante seis u ocho semanas en un recipiente hermético. Es idóneo para celebraciones tales como bodas, bautizos o en Navidad decorándolo de acuerdo con la ocasión.

# Black Bun

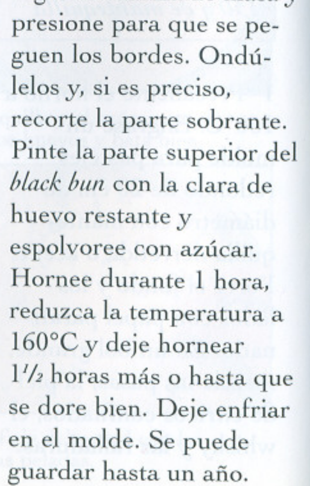


Prepárelo con varias semanas de antelación.

*Tiempo de preparación:* 40–50 minutos
*Tiempo de cocción:* 2 1/2 horas
*Para una hogaza de 23 cm de longitud*

- ***2 1/2 tazas de harina***
- ***180 g de mantequilla troceada***
- ***1 cucharada de azúcar extrafino***
- ***2 yemas de huevo***
- ***2 cucharadas de agua muy fría***
- ***375 g (2 1/2 tazas) de uvas pasas picadas***
- ***300 g (2 1/4 tazas) de pasas de Corinto***
- ***1/2 taza de piel de cítricos confitados***
- ***100 g (1/2 taza) de almendras crudas peladas picadas***
- ***2/3 taza de azúcar extrafino, adicional***
- ***1 cucharadita de pimienta de Jamaica***
- ***1 cucharadita de jengibre molido***
- ***1 cucharadita de canela molida***
- ***2 cucharadas de whisky***
- ***2/3 taza de harina***
- ***1/4 cucharadita de crémor tártaro***
- ***1/4 cucharadita de bicarbonato sódico***
- ***1/2 taza de suero de leche***
- ***1 huevo más 1 yema poco batidos***
- ***1 clara de huevo, poco batida***
- ***1 cucharadita de azúcar granulado***

1 Engrase con aceite un molde alargado de 23 x 13 x 7 cm. Coloque la harina y la mantequilla en el robot de cocina, y agregue el azúcar. Bata durante 10 segundos o hasta obtener una masa fina y desmigada. Añada las yemas y el agua, y bata 15 segundos más o hasta que la masa se



ablande. Déjela reposar en el frigorífico tapada con film transparente durante 20 minutos.

2 Precaliente el horno a 180°C. Disponga las frutas, la piel de cítricos confitados, las almendras, el azúcar, las especias y el whisky en un bol grande y remueva. Tamice la harina, el crémor tártaro y el bicarbonato por encima de las frutas; vierta la leche, el huevo entero y la yema adicional. Con una cuchara de madera, bata hasta que se mezclen bien todos los ingredientes.

3 Estire dos tercios de la masa para forrar el fondo y las paredes del molde, procurando que sobresalga 1,5 cm del borde superior. Con una cuchara, coloque el relleno en el molde, presionando e igualando la superficie. Extienda la masa restante para cubrir el molde. Unte el borde de la masa ya colocada en el molde y el relleno con clara de huevo poco batida.

4 Cubra el relleno con la segunda lámina de masa y presione para que se peguen los bordes. Ondúlelos y, si es preciso, recorte la parte sobrante. Pinte la parte superior del *black bun* con la clara de huevo restante y espolvoree con azúcar. Hornee durante 1 hora, reduzca la temperatura a 160°C y deje hornear 1 1/2 horas más o hasta que se dore bien. Deje enfriar en el molde. Se puede guardar hasta un año.

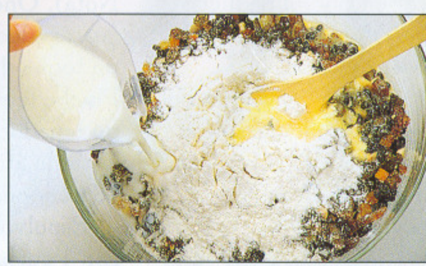








Añada las yemas y el agua, y bata hasta obtener una masa blanda.



Mezcle con una cuchara de madera la leche, el huevo entero y la yema adicional.



Coloque el relleno en el molde presionando e igualando la superficie.



Pinte la parte superior del *black bun* con clara de huevo y espolvoree con azúcar.

# Pastel escocés de mantequilla



*Tiempo de preparación:* 12 minutos
*Tiempo de cocción:* 35 minutos
*Para una torta redonda de 27 cm*

| | |
|---|---|
| ***250 g de mantequilla*** | ***1/2 taza de fécula de arroz*** |
| ***2/3 taza de azúcar*** | ***azúcar granulado*** |
| ***1 2/3 tazas de harina*** | |

1 Precaliente el horno a 160°C. Engrase un molde redondo para pizzas de 28 cm con mantequilla derretida o aceite y fórrelo con papel parafinado. Con una batidora de varillas eléctrica, bata la mantequilla y el azúcar en un bol pequeño hasta obtener una masa ligera y cremosa.

2 Pase la masa a un bol grande y tamice sobre ella la harina y la fécula de arroz. Con un cuchillo romo y sin filo, remueva hasta que se ablande la masa. Colóquela sobre una superficie espolvoreada con un poco de harina y amase durante 30 segundos.

3 Disponga la masa en el molde preparado presionando para formar un círculo de 25 cm (ver Nota). Ondule el borde con los dedos para darle un toque decorativo. Pinche la superficie con un tenedor, y con un cuchillo afilado, marque 16 porciones.

4 Espolvoree la pasta con 1 cucharadita de azúcar granulado y hornee durante 35 minutos en la placa central del horno hasta que adquiera consistencia y se dore ligeramente. Deje enfriar en el molde.

**Nota:** El molde debe ser mayor que el círculo de masa puesto que ésta se extenderá durante la cocción.

## CONSEJO

Para ocasiones especiales, este típico pastel escocés llamado *shortbread* se decora con almendras o piel de naranja o limón escarchada. La masa se puede preparar en un molde para tartas enharinado. Métala en la nevera 30 minutos; pásela a una bandeja de horno forrada con papel parafinado y hornéela. Para potenciar el sabor, añada una cucharadita de esencia de coco o de ralladura de limón o naranja a la mezcla de mantequilla y azúcar en el paso 1.



Bata la mantequilla y el azúcar en un bol pequeño hasta que se mezclen bien.



Con un cuchillo romo y sin filo, remueva hasta que se ablande la masa.









Coloque la masa en el molde redondo de 25 cm presionando ligeramente.



Después de marcar las porciones con un cuchillo afilado, espolvoree con azúcar.

# Tortas escocesas de avena



*Tiempo de preparación:* 5 minutos
*Tiempo de cocción:* 25 minutos.
*Para 25 unidades*

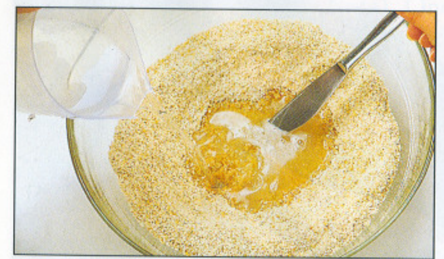
***2 tazas de harina de avena fina y media***
***1/2 cucharadita de levadura***
***1/2 cucharadita de sal***
***1 cucharadita de azúcar***
***60 g de manteca de cerdo fundida***
***1/2 taza de agua templada***

**1** Precaliente el horno a 180°C. Forre dos placas de 32 x 28 cm con papel parafinado. Mezcle las harinas, la levadura, la sal y el azúcar en un bol. Forme un hueco en el centro e incorpore la manteca de cerdo y el agua.

**2** Con un cuchillo romo y sin filo, remueva hasta que la masa adquiera consistencia. Colóquela sobre una superficie espolvoreada con harina de avena fina y presione para formar un cuadrado.

**3** Extienda la masa para formar un cuadrado de 30 x 30 cm (y 3 mm de grosor); espolvoree con un poco más de harina. Corte la masa en forma de rombos de 6 cm y repita la misma operación con la masa restante.

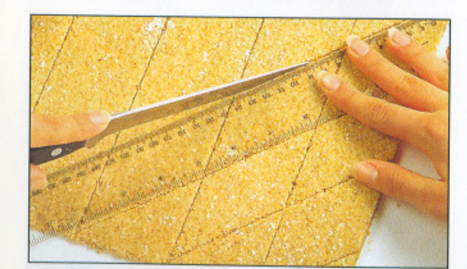
**4** Disponga las tortas en las placas del horno y hornee 25 minutos. Deje enfriar en las placas.



Incorpore la manteca y el agua en el bol, y remueva con un cuchillo romo y sin filo.



Forme un cuadrado con la masa sobre una superficie espolvoreada con harina.



Corte la masa en forma de rombos de 6 cm con un cuchillo afilado.



Disponga las tortas en las placas del horno separadas unos 5 mm unas de otras.

# Selkirk Bannock



Se sirve troceado, solo o con mantequilla.

*Tiempo de preparación:*
1 hora 40 minutos
*Tiempo de cocción:*
40 minutos
*Para una torta redonda de 28 cm*

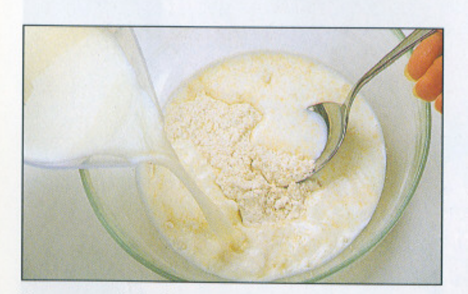
***7 g de levadura en polvo***
***1 cucharadita de azúcar***
***2 cucharadas de harina de trigo***
***1½ tazas de leche tibia***
***4 tazas de harina de trigo, adicionales***
***1 cucharadita de sal***
***½ taza de azúcar***
***⅓ taza de piel de cítricos confitados***
***⅔ taza de sultanas***
***100 g de manteca de cerdo o mantequilla, fundida***

1 Engrase un molde para pizzas de 28 cm con mantequilla. En un bol mediano, mezcle la levadura, el azúcar y dos tazas de harina. Incorpore poco a poco la leche y remueva hasta obtener una masa blanda. Deje reposar tapado con film transparente en un lugar cálido 10 minutos o hasta que la masa presente una textura espumosa.

2 Tamice el resto de la harina, la sal y el azúcar en un bol grande. Agregue la piel de cítricos confitados y las sultanas, y remueva. Forme un hueco en el centro y añada la mezcla anterior de levadura y la manteca de cerdo. Con un cuchillo, remueva hasta obtener una masa blanda.

3 Coloque la masa encima de una superficie espolvoreada con harina y amase 3 minutos. Forme una bola y póngala en un bol grande engrasado con aceite. Deje reposar tapado con film transparente en un lugar cálido durante 1 hora o hasta que suba bien.

4 Precaliente el horno a 210°C. Estire la masa lo suficiente para cubrir el molde y déjela reposar tapada con film transparente durante 20 minutos. Perfore la masa varias veces con el dedo aleatoriamente y hornee 40 minutos hasta que se dore bien. Deje reposar en el molde 5 minutos antes de cambiarla a una rejilla para que se enfríe.



Incorpore la leche poco a poco y remueva hasta obtener una masa blanda.



Agregue la mezcla de levadura y la manteca de cerdo o mantequilla y remueva bien.









Amase durante 3 minutos sobre una superficie espolvoreada con harina.



Perfore la masa con el dedo varias veces aleatoriamente.

## Baps escoceses



Sírvalos templados con bacon en el desayuno.

*Tiempo de preparación:* 1 hora 45 minutos (incluido reposo y fermentación)
*Tiempo de cocción:* 30 minutos
*Para 12 unidades*

| | |
|---|---|
| ***7 g de levadura en polvo*** | ***1 1/2 cucharaditas de sal*** |
| ***1 cucharadita de azúcar*** | ***45 g de manteca de cerdo o mantequilla fundida*** |
| ***3 1/2 tazas de harina de trigo*** | ***1 cucharada de harina de trigo, adicional*** |
| ***1 taza de leche tibia*** | |

1 Espolvoree con harina dos placas del horno de 32 x 28 cm. En un bol, mezcle la levadura, el azúcar y 2 cucharadas de harina. Incorpore la leche poco a poco y remueva hasta obtener una masa blanda. Deje reposar tapado con film transparente en un lugar cálido 10 minutos. Tamice el resto de la harina y la sal en un bol grande. Forme un hueco en el centro y añada la mezcla anterior de levadura y la manteca de cerdo o mantequilla. Con un cuchillo, remueva hasta que se ablande la masa.

2 Coloque la masa en una superficie espolvoreada con harina y amase 3 minutos. Forme una bola con la masa y póngala en un bol engrasado con aceite. Deje reposar tapado con film transparente en un lugar cálido 1 hora o hasta que suba.

3 Precaliente el horno a 210°C. Divida la masa en 12 porciones y amáselas una por una 1 minuto en una superficie espolvoreada con harina. Forme una bola y aplánela dándole forma ovalada. Repita la misma operación con el resto de la masa.

4 Disponga los óvalos de masa en las placas del horno y espolvoree con harina. Deje reposar tapado con film transparente en un lugar cálido 15 minutos o hasta que suba bien. Presione el centro de cada panecillo con el dedo y hornee 3 minutos hasta que estén doraditos y cocidos por dentro. Deje enfriar.



Deje reposar la masa tapada con film transparente en un lugar cálido.



Forme una bola con la masa y colóquela en un bol engrasado con aceite.










Amase las porciones formando una bola y luego aplánelas dándoles forma ovalada.



Presione el centro de los panecillos con el dedo.



Quite la grasa y los nervios a la carne y córtela en daditos de 5 mm.



Coloque un poco de relleno en el centro de la pasta y unte el borde con agua.





# APERITIVOS

*Los aperitivos escoceses suelen ser sustanciosos y nutritivos para contrarrestar los efectos del duro clima y estilo de vida. Algunos de estos platos pueden tomarse perfectamente para el almuerzo al mediodía.*

## Forfar Bridies

*Tiempo de preparación:* 25 minutos
*Tiempo de cocción:* 1 hora 20 minutos
*Para 6 unidades*

- ***750 g de solomillo de vacuno***
- ***sal y pimienta***
- ***1 cucharadita de mostaza en polvo***
- ***1 cebolla grande rallada***
- ***1/3 taza de sebo despedazado***
- ***1/4 taza de caldo de ternera***
- ***2 paquetes de 285 g de pasta quebrada***

**1** Precaliente el horno a 210°C. Engrase una placa del horno de 30 x 28 cm con aceite. Limpie la carne quitándole la grasa y los nervios, y córtela en daditos de 5 mm; colóquela en un bol mediano. Añada la sal, la pimienta, la mostaza, la cebolla, el sebo y el caldo, y remueva bien.

**2** Prepare la pasta siguiendo las instrucciones del paquete y divídala, así como la carne, en seis porciones. Extienda cada porción para formar un círculo de 17 cm de diámetro.

**3** Coloque una porción de relleno en el centro del círculo y humedezca el borde con agua hasta la mitad. Envuelva el relleno con la pasta para formar una media luna. Presione y ondule los bordes para que se peguen. Disponga las porciones de pie en la placa del horno y repita la misma operación con el resto.

**4** Hornee 20 minutos, baje la temperatura a 180°C y deje cocer 1 hora más hasta que tomen consistencia y estén doraditos.



Doble la pasta para formar una media luna y presione los bordes ondulándolos.



Hornee hasta que se doren y adquieran consistencia.

# Scotch Woodcock



Sírvalo recién hecho.

*Tiempo de preparación:*
15 minutos
*Tiempo de cocción:*
25 minutos
*Para 4 personas*

***4 rebanadas de pan sin la corteza***
***1 lata de 45 g de filetes de anchoas en aceite, escurridos***
***2 cucharaditas de zumo de limón***
***60 g de mantequilla***
***3 huevos poco batidos***
***1/2 taza de nata***
***1 cucharada de perejil fresco picado fino***
***1 pizca de pimienta de Cayena***

1 Precaliente el horno a 180°C. Corte las rebanadas de pan por la mitad en diagonal y disponga los triángulos en una placa del horno sin engrasar. Hornee 20 minutos o hasta que se doren y estén crujientes. Saque el pan del horno y déjelo enfriar en la misma placa.

2 En un bol pequeño y con ayuda de un tenedor, mezcle las anchoas y el zumo de limón para formar una pasta. Incorpore toda la mantequilla reservando 1 cucharadita. Remueva hasta que se ablande la masa.

3 Unte un lado de los triángulos de pan tostados con la crema de anchoas y coloque dos triángulos en cada plato.

4 En un bol mediano, bata hasta que se mezclen bien los huevos, la nata, el perejil y la pimienta de Cayena. En un cazo pequeño, derrita la mantequilla reservada y agregue la mezcla anterior. Deje cocer a fuego lento 4 minutos removiendo con una cuchara de madera. Retírelo del fuego y sírvalo junto con las tostadas de anchoa.

## Consejo

Para obtener una textura más blanda y cremosa, la mezcla de huevo también se puede cocer al vapor. En este caso, la cocción durará más de los 4 minutos indicados en la receta. Prepare los huevos justo antes de servirlos. Si el sabor fuerte y salado de las anchoas no es de su agrado, utilice sardinas.



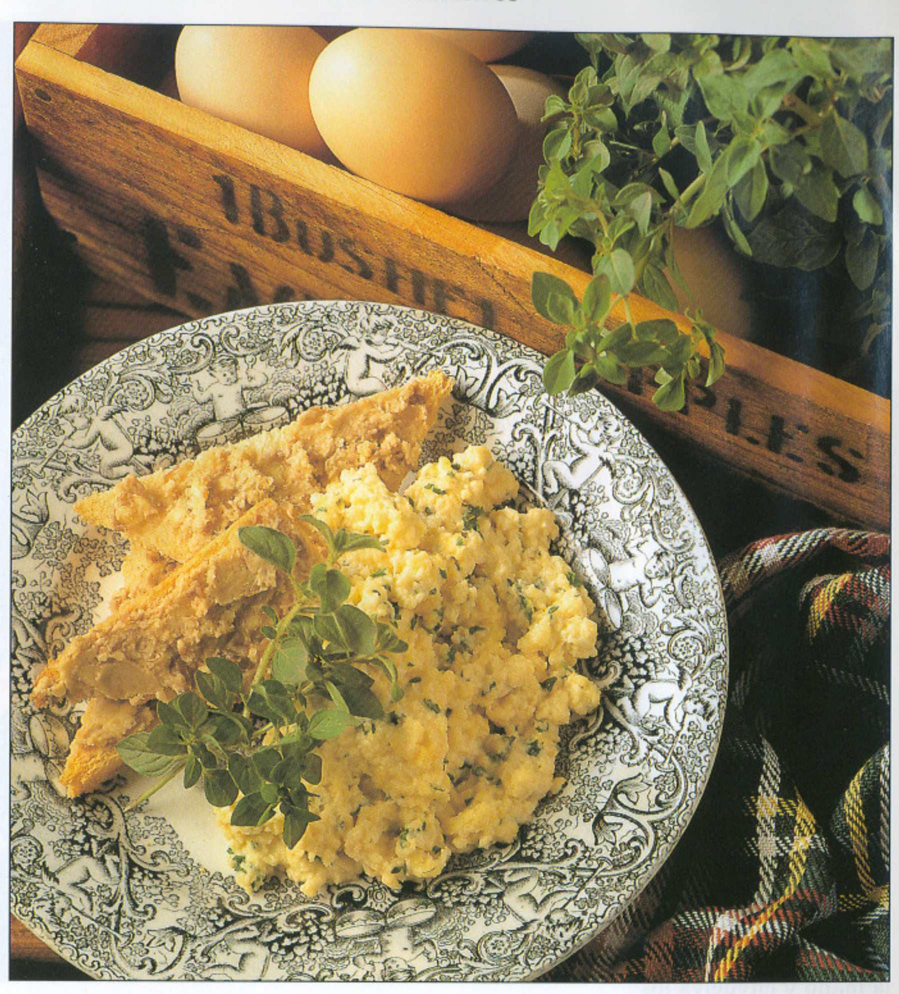
Coloque los triángulos de pan en una placa del horno sin engrasar.

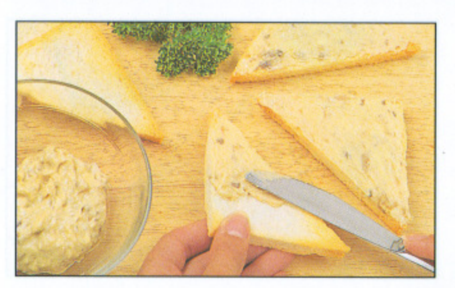


Añada la mantequilla poco a poco, reservando 1 cucharadita, y mezcle bien.

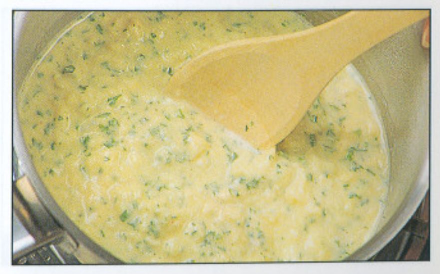








Unte un lado de los triángulos de pan tostados con la crema de anchoas.



Deje cocer a fuego lento removiendo con una cuchara de madera.

# Huevos rebozados



Ideal para un picnic.

*Tiempo de preparación:*
15 minutos
*Tiempo de cocción:*
8 minutos
*Para 4 unidades*

| | |
|---|---|
| ***250 g de carne picada*** | ***sal y pimienta*** |
| ***1 cebolla pequeña rallada*** | ***1 pizca de nuez moscada*** |
| ***2 cucharadas de pan rallado*** | ***4 huevos duros*** |
| ***1 huevo*** | ***1/2 taza de pan rallado, adicional*** |
| ***1 cucharada de perejil fresco picado*** | ***aceite para freír*** |

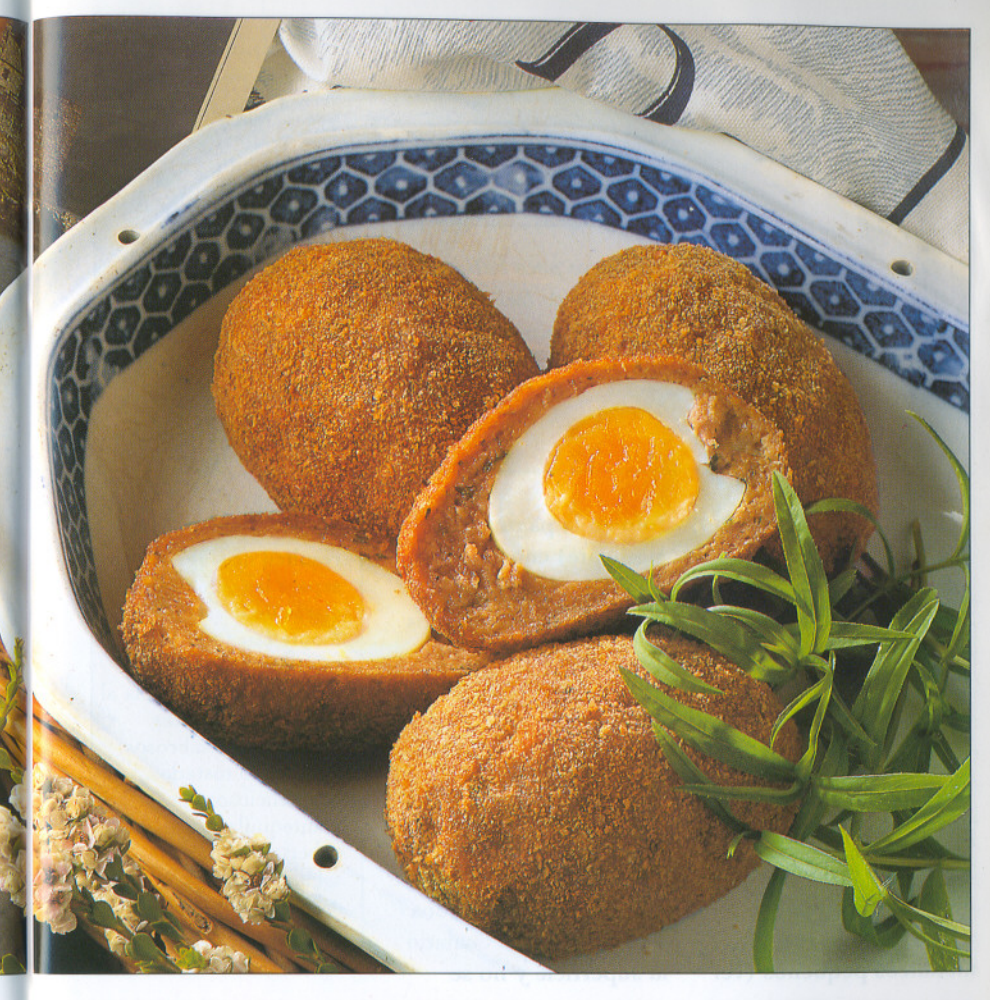
**1** Coloque la carne picada, la cebolla, el pan rallado, la yema de huevo, el perejil, la sal, la pimienta y la nuez moscada en un bol y remueva para que se mezclen bien.

**2** Divida la mezcla en cuatro partes. Con las manos húmedas, tome una porción de carne picada en la palma de la mano y envuelva los huevos uno por uno.

**3** Reboce los huevos envueltos en la carne con clara de huevo poco batida y pan rallado.

**4** Caliente el aceite en una sartén y fría los huevos a fuego medio 8 minutos hasta que estén dorados y crujientes. Sáquelos de la sartén y escúrralos sobre papel de cocina.







Mezcle todos los ingredientes en un bol.



Envuelva los huevos duros con la carne.



Unte los huevos envueltos con clara poco batida y rebócelos con pan rallado.



Retírelos de la sartén con una rasera y escúrralos sobre papel de cocina.

# Bollitos escoceses



*Tiempo de preparación:*
8 minutos
*Tiempo de cocción:*
16 minutos
*Para 9 unidades*

***3/4 taza de harina de fuerza***
***1 cucharada de azúcar***
***1/4 cucharadita de levadura en polvo***
***1 huevo poco batido***
***2/3 taza de leche***
***10 g de mantequilla fundida***

**1** Tamice la harina, el azúcar y la levadura en polvo en un bol mediano.
**2** Forme un hueco en el centro e incorpore progresivamente el huevo y la leche. Bata hasta que los ingredientes se mezclen bien y obtenga una masa blanda.
**3** Engrase una sartén no muy honda y cinco moldes circulares metálicos pequeños (ver foto en la página siguiente) con mantequilla. Coloque éstos últimos separados en la sartén y caliente durante 1 minuto a fuego lento.
**4** Vierta dos cucharadas de masa en cada molde y deje cocer a fuego muy lento durante 8 minutos sin darles la vuelta. Los bollitos estarán cocidos cuando se haya cuajado la superficie y no se formen burbujas. Repita la misma operación con el resto de masa. Saque los bollitos de la sartén junto con los moldes y pase un cuchillo alrededor del borde para despegarlos.
**Nota:** Es aconsejable engrasar los moldes justo antes de volver a utilizarlos. Estos bollitos también se denominan "tortitas de té".

## CONSEJO
Para que los bollitos resulten más ligeros, separe las yemas y las claras de los huevos, y monte éstas últimas a punto de nieve para agregarlas a la mezcla al final. Estos bollitos resultan más sabrosos calientes o tostados, y son deliciosos con mantequilla, o con una cobertura dulce o salada. Pruebe con mermelada o miel, o jamón y queso.



Tamice la harina, el azúcar y la levadura en polvo en un bol mediano.

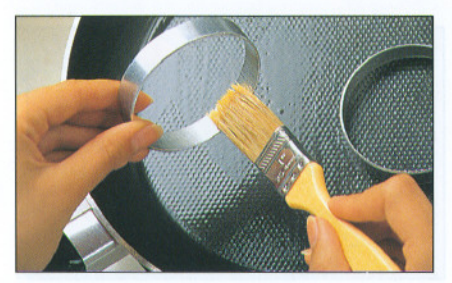


Forme un hueco en el centro e incorpore el huevo y la leche progresivamente.









Engrase cinco moldes circulares con mantequilla y colóquelos en la sartén.



Vierta dos cucharadas de masa en cada molde.

# Tortitas



*Tiempo de preparación:* 10 minutos
*Tiempo de cocción:* 12 minutos
*Para 40 unidades*

***1 taza de harina de fuerza***
***1 cucharada de azúcar***
***¼ de cucharadita de sal***
***2 huevos poco batidos***
***½ taza de leche***
***25 g de mantequilla***

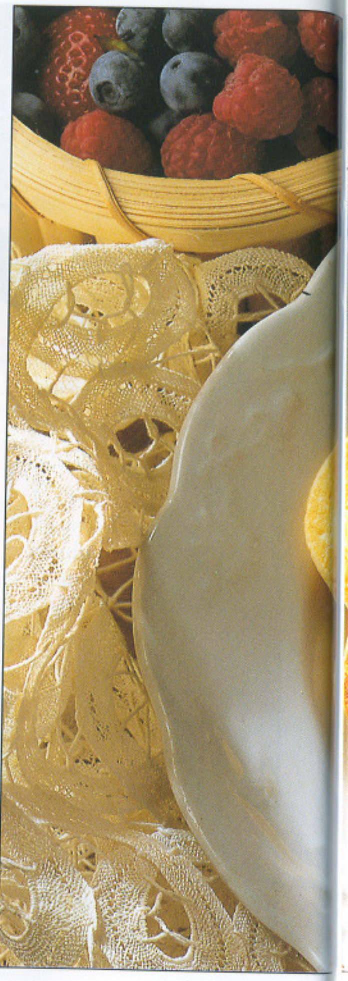
**1** Tamice la harina, el azúcar y la sal en un bol. Forme un hueco en el centro e incorpore los huevos mezclados con la leche y la mantequilla fundida.

**2** Con una cuchara de madera, ligue el líquido con los ingredientes secos hasta obtener una masa blanda, procure no batirla demasiado.

**3** Caliente a fuego lento una sartén grande y no muy honda 5 minutos. Vierta dos cucharaditas de masa en la sartén separadas unos 2 cm.

**4** Deje cocer a fuego lento 2 minutos o hasta que el lado superior presente burbujas y el inferior esté bien dorado. Dé la vuelta a las tortitas y deje cocer por el otro lado 30 segundos. Sáquelas de la sartén y repita la misma operación con la masa restante.

**Nota:** Para preparar tortitas más grandes, vierta una cucharada de masa cada vez.







Incorpore a los ingredientes secos los huevos, la leche y la mantequilla.



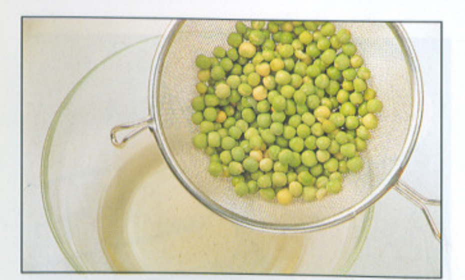
Ligue el líquido hasta obtener una masa blanda. No bata demasiado.



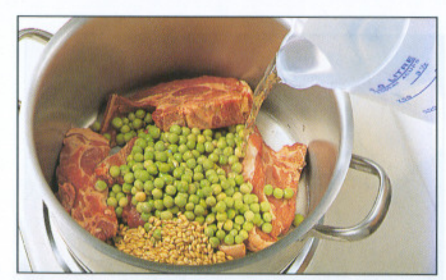
Vierta dos cucharaditas de masa en la sartén separadas entre sí unos 2 cm.



Cuando el lado superior presente burbujas y el inferior esté dorado, déles la vuelta.



Después de dejar en remojo los guisantes una noche, enjuáguelos y escúrralos bien.



Hierva los guisantes, la cebada, las chuletas y el agua en una olla grande.





# Sopas, Entrantes y Acompañamientos

*Estas sopas también pueden servirse como plato principal de una comida sana acompañadas con baps con mantequilla y seguidas de una buena selección de pasteles.*

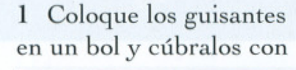
## Sopa escocesa



Una nutritiva sopa para los crudos días del invierno.

*Tiempo de preparación:*
25 minutos
+ 1 noche en remojo
*Tiempo de cocción:*
2 horas
*Para 4–6 personas*

- ***1/4 taza de guisantes secos azules***
- ***2 cucharadas de cebada perlada***
- ***6 chuletas/rosettes de cordero del cuello***
- ***1,5 l de agua***
- ***1 puerro cortado en trozos de 2 cm***
- ***1 nabo cortado en daditos de 1 cm***
- ***1 zanahoria grande cortada en daditos de 1 cm***
- ***1 tronco de apio troceado***
- ***2 tazas de col cortada en tiras***
- ***sal y pimienta***
- ***1/4 taza de perejil fresco picado***



1 Coloque los guisantes en un bol y cúbralos con agua templada; déjelos en remojo destapados toda la noche, y enjuáguelos y séquelos bien.

2 Coloque los guisantes remojados, la cebada, las chuletas y el agua en una cacerola grande y llévelo a ebullición. Espume la superficie de vez en cuando y añada el puerro y el nabo. Reduzca el fuego al mínimo y deje hervir tapado durante 1 1/2 horas.

3 Añada la zanahoria y el apio y deje hervir destapado durante 30 minutos más.

4 Incorpore la col y remueva hasta que se caliente bien y se ablande. Sazone el caldo al gusto y espolvoree con perejil picado antes de servir.

**Nota:** El guisante azul resulta harinoso.



Espume la superficie del caldo y agregue el puerro y el nabo.



Añada la col y remueva hasta que se caliente bien y se ablande.

# Cock-a-leekie



De Edimburgo.

*Tiempo de preparación:*
20 minutos
*Tiempo de cocción:*
1 hora 45 minutos
*Para 6–8 personas*

*1 pollo de 1,2 kg*
*2 puerros grandes picados*
*1,5 l de agua*
*1 hoja de laurel*
*1 cucharadita de hojas de tomillo fresco*
*1 manojito de perejil*
*2 cucharaditas de sal*
*1 cucharadita de granos de pimienta negra machacados*
*12 ciruelas pasas sin hueso*

1 Lave bien el interior y el exterior del pollo, deje escurrir y séquelo con papel de cocina. Quítele la grasa y corte el pollo por la mitad.

2 Coloque el pollo, los puerros, el agua, las hierbas y la sal en una olla grande y llévelo a ebullición a fuego lento; baje el fuego al mínimo y deje hervir destapado 1½ horas, espumando la superficie. Retire la hoja de laurel y el perejil.

3 Saque las mitades del pollo de la olla y déjelas enfriar un poco. Desmenuce la carne y deseche la piel y los huesos.

4 Introduzca de nuevo el pollo en la olla junto con la pimienta y las ciruelas, y remueva hasta que se caliente.

**Nota:** Puede sustituir las ciruelas por uvas pasas.

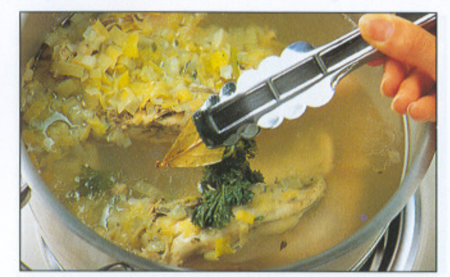






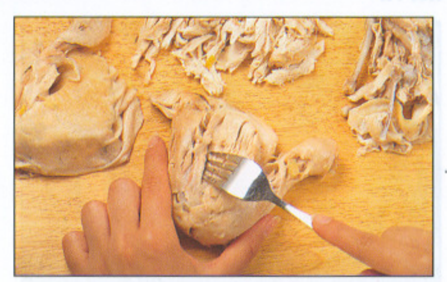


Quite la grasa al pollo y córtelo por la mitad.



Cuando el pollo esté cocido, retire la hoja de laurel y el perejil.





Saque el pollo de la olla, déjelo enfriar un poco y desmenúcelo.



Agregue las ciruelas pasas y remueva hasta que se calienten bien.

# Stovies



Use restos de carne.

*Tiempo de preparación:* 15 minutos
*Tiempo de cocción:* 50 minutos
*Para 4–6 personas*

- ***45 g de mantequilla o manteca de cerdo***
- ***2 cebollas grandes troceadas***
- ***1 kg de patatas en rodajas gruesas***
- ***1 cucharadita de sal***
- ***¼ cucharadita de pimienta negra molida***
- ***1 taza de agua***
- ***1 taza de restos de cordero cocido desmenuzados***
- ***1 cucharada de perejil fresco picado fino***

**1** Derrita la mantequilla o la manteca de cerdo en un cazo mediano y agregue las cebollas. Rehogue a fuego lento durante 5 minutos o hasta que se doren.
**2** Añada las patatas, la sal y la pimienta, y remueva para que queden bien cubiertas.
**3** Vierta el agua por un lado del cazo y tápelo con una tapadera que ajuste bien. Deje hervir a fuego medio durante 35 minutos moviendo el cazo de vez en cuando para evitar que las patatas se peguen o se quemen.
**4** Agregue la carne y el perejil y deje hervir tapado durante 10 minutos más.

**Nota:** El nombre "stovies" hace referencia a la cocción en el "stove" (el *fogón* en inglés). Este plato también se prepara en un recipiente tapado y en el horno, y se puede sustituir el cordero por cualquier resto de carne. La opción vegetariana se conoce como "Stovies de patata". Pueden usarse patatas de cualquier variedad, incluso patatas nuevas, teniendo en cuenta que el tiempo de cocción variará según el tipo de patatas elegido. Se suele servir acompañado con suero de leche helado como bebida.



Agregue las cebollas picadas gruesas a la mantequilla o manteca de cerdo derretida.

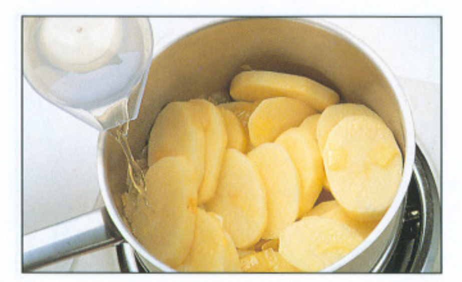


Remueva con una cuchara de madera para que se cubran bien las patatas.









Vierta el agua por un lado del cazo y deje hervir tapado a fuego medio.



Añada la carne y el perejil, y mueva el cazo suavemente de vez en cuando.

## Rumbledethumps



Plato muy económico.

*Tiempo de preparación:*
20 minutos
*Tiempo de cocción:*
45 minutos
*Para 4–6 personas*

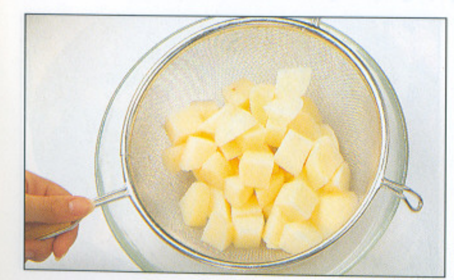
***450 g de patatas troceadas en porciones gruesas***
***60 g de mantequilla***
***1 cebolla grande en rodajas finas***
***250 g de col en tiras finas***
***sal y pimienta al gusto***
***2/3 taza de queso cheddar rallado***

1 Precaliente el horno a 180°C. Engrase una fuente de horno de 23 cm con aceite. Coloque las patatas en un cazo y cúbralas con agua fría. Llévelas a ebullición, baje el fuego y deje hervir destapado hasta que estén tiernas. Retire el cazo del fuego, escurra las patatas y refrésquelas con agua fría; vuelva a escurrir.

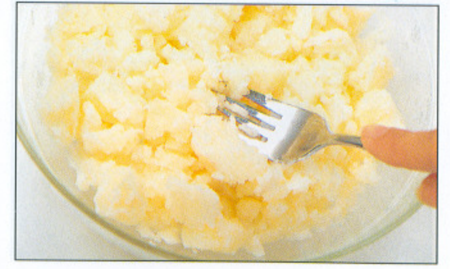
2 Ponga las patatas en un bol y aplástelas con un tenedor.

3 Derrita la mantequilla en el cazo y rehogue la cebolla a fuego lento 10 minutos. Agregue la col y remueva 5 minutos. Añada las patatas, la sal y la pimienta. Retire el cazo del fuego y espolvoree con dos cucharadas de queso.

4 Pase el preparado a la fuente y espolvoree con el queso restante. Hornee 20 minutos.



Refresque las patatas cocidas con agua fría y escúrralas de nuevo.



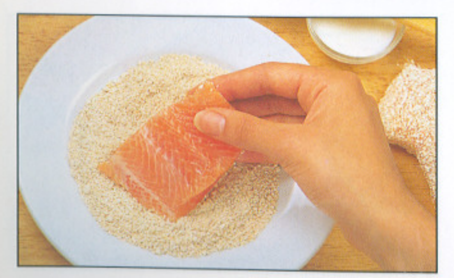
En un bol, chafe las patatas con un tenedor.



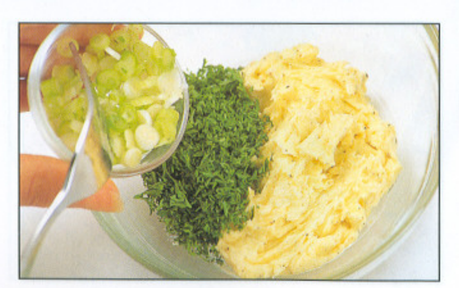
Añada las patatas, la sal y la pimienta al cazo con la cebolla y la col ya rehogadas.



Espolvoree la superficie con el queso restante antes de meterlo en el horno.



Unte los filetes de trucha con leche y rebócelos con harina de avena.



Mezcle las cebolletas y el perejil con la mantequilla, zumo de limón y pimienta.





# PESCADOS, CARNES Y AVES

*La cocina escocesa refleja el gusto por los productos autóctonos de tierra y mar. La pesca es muy abundante y el cordero es la carne más consumida.*

## Trucha rebozada con mantequilla al perejil



*Tiempo de preparación:* 35 minutos
*Tiempo de cocción:* 4 minutos
*Para 6–8 personas*

***2 filetes de trucha grandes sin la piel***
***2 cucharaditas de leche***
***1/4 taza de harina de avena fina***
***1/4 taza de aceite***

*MANTEQUILLA AL PEREJIL*

***60 g de mantequilla, ablandada***
***3 cucharaditas de zumo de limón***
***1/4 cucharadita de granos de pimienta negra machacados***
***1 cebolleta picada fina***
***1 cucharada de perejil fresco picado fino***

1 Corte los filetes de trucha en cuatro trozos cada uno. Úntelos uno por uno con leche y rebócelos con harina de avena. Repita la misma operación con los demás filetes, primero la leche y luego la harina. Disponga la trucha rebozada en una bandeja, tápela con film transparente y métala en el frigorífico 20 minutos.

2 Para preparar la mantequilla al perejil, desmenuce la mantequilla con un tenedor en un bol. Incorpore el zumo de limón y los granos de pimienta. Agregue el perejil y remueva bien.

3 La mantequilla puede servirse en un montoncito o cortada en rodajas.

4 En una sartén mediana, caliente el aceite y fría los filetes de trucha a fuego medio 2 minutos por cada lado o hasta que se doren ligeramente. Sírvalos acompañados con la mantequilla de perejil.



Forme un cilindro con la mantequilla para cortarla en rodajas.



Fría la trucha a fuego medio 2 minutos por cada lado hasta que se dore.

# Mejillones en nata



Use mejillones frescos.

*Tiempo de preparación:*
20 minutos
*Tiempo de cocción:*
18 minutos
*Para 4 personas*

***24 mejillones***
***$^2/_3$ taza de vino blanco seco***
***45 g de mantequilla***
***1 cebolla grande picada fina***
***2 cucharadas de harina de trigo***
***1 taza de leche***
***$^1/_2$ taza de nata***
***sal y pimienta***
***2 cucharadas de perejil fresco picado fino***
***2 cucharadas de zumo de limón***

1 Limpie y lave bien los mejillones y escúrralos. Deseche los que estén abiertos.

2 Coloque los mejillones en un cazo grande rociados con el vino. Tápelos y déjelos cocer 1 minuto a fuego rápido sin dejar de remover. Retire el cazo del fuego, escurra los mejillones y reserve el líquido.

3 Derrita la mantequilla en el mismo cazo y rehogue la cebolla a fuego lento durante 10 minutos o hasta que se dore y se ablande. Agregue la harina y remueva a fuego medio durante 1 minuto.

4 Vierta progresivamente el líquido reservado en el cazo y remueva hasta obtener una mezcla blanda; llévelo a ebullición. Incorpore la leche poco a poco y deje hervir la salsa 2 minutos sin remover. Añada la nata, la sal, la pimienta, el perejil y el zumo de limón, y remueva hasta que se caliente bien. Agregue los mejillones, remueva para que se cubran bien con la salsa y deje cocer destapado 3 minutos.

## CONSEJO

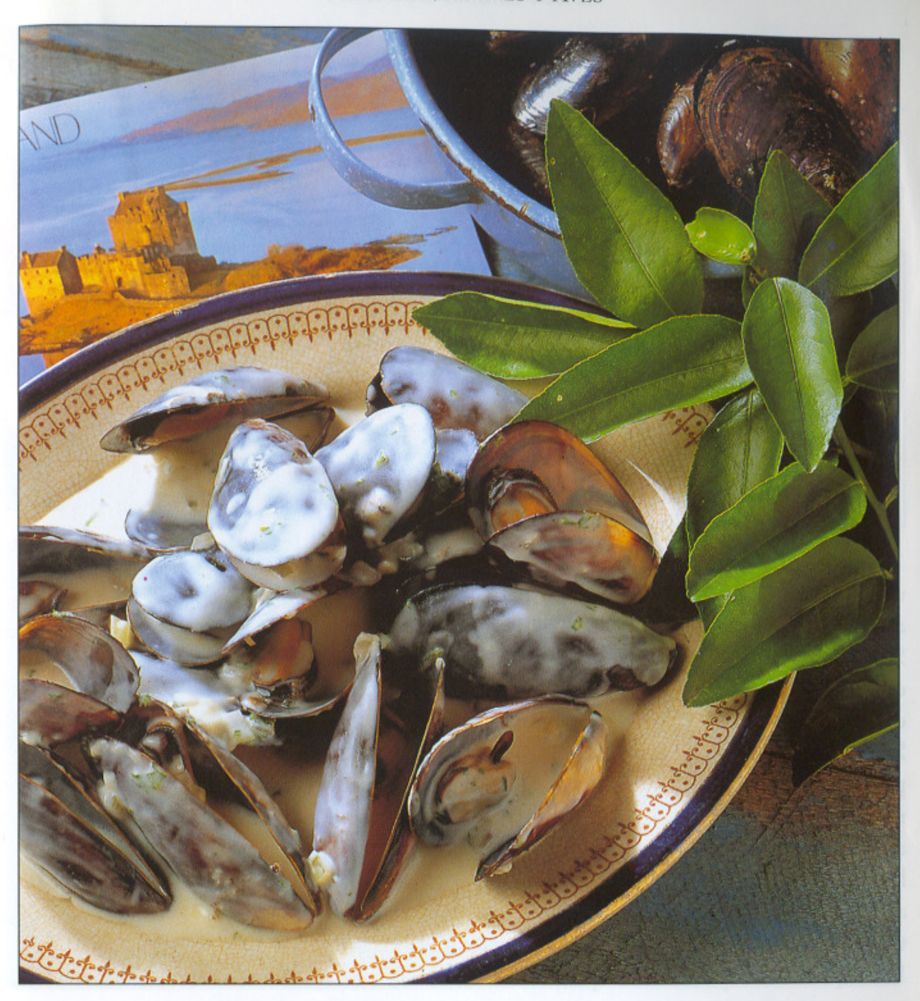
Los mejillones que no se abran durante la cocción deben desecharse. Si piensa ir a buscar usted mismo los mejillones en el mar, asegúrese de que la zona no está contaminada. Pregunte a las gentes del lugar. Elimine los restos de arena de los mejillones con un cepillo.



Limpie y lave bien los mejillones debajo del grifo.

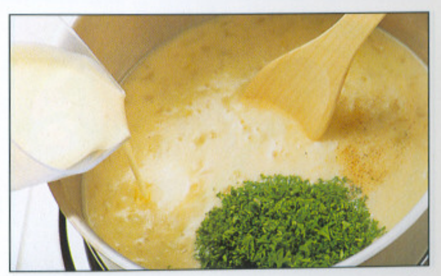


Retírelos del fuego y escúrralos. Reserve el líquido.





Rehogue la cebolla con la mantequilla y agregue la harina removiendo 1 minuto.



Añada la nata, la sal, la pimienta, el perejil y el zumo de limón a la salsa.

# Finnan Haddie



Típico plato escocés.

*Tiempo de preparación:* 12 minutos
*Tiempo de cocción:* 20 minutos
*Para 4 personas*

***1 cebolla grande en rodajas finas***
***500 g de abadejo ahumado***
***1²/₃ tazas de leche***
***¹/₂ cucharadita de granos de pimienta negra machacados***
***1¹/₂ cucharaditas de mostaza en polvo***
***20 g de mantequilla reblandecida***
***2 cucharaditas de harina de trigo***
***1 cebolleta picada fina***

**1** Ponga la cebolla en un cazo grande. Corte el abadejo en porciones de 2 cm de grosor y colóquelo encima de la cebolla.

**2** Mezcle la leche, la pimienta y la mostaza, y rocíe el pescado. Llévelo a ebullición a fuego lento. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocer tapado 5 minutos. Destape el cazo y deje hervir otros 5 minutos.

**3** Saque el pescado y colóquelo en la fuente de servir. Deje cocer la salsa en el cazo durante 5 minutos más sin dejar de remover.

**4** Mezcle la mantequilla y la harina e incorpórela al cazo con la cebolleta. Deje cocer a fuego lento removiendo hasta que la salsa espese. Riegue el pescado con la salsa.






Corte el abadejo ahumado en trozos de 2 cm de grosor.



Vierta la leche mezclada con la pimienta y la mostaza por encima del pescado.



Saque el pescado del cazo con una rasera y colóquelo en la fuente de servir.



Agregue la harina mezclada con la mantequilla junto con la cebolleta.

# Partan Flan (Tarta de cangrejo)



Se sirve frío o caliente.

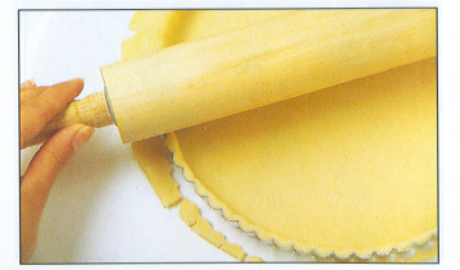
*Tiempo de preparación:* 20 minutos. + 20 minutos en reposo
*Tiempo de cocción:* 50 minutos
*Para un pastel de 25 cm de diámetro*

***1½ tazas de harina***
***50 g de mantequilla***
***50 g de manteca de cerdo***
***2 cucharadas de agua muy fría***
***340 g de carne de cangrejo en lata, bien escurrida***
***2 huevos poco batidos***
***1¼ tazas de nata***
***1 cebolla pequeña rallada***
***2 cucharadas de perejil fresco picado fino***
***1 cucharada de zumo de limón***
***½ cucharadita de sal***
***1 pizca de pimienta de Cayena***
***¼ cucharadita de nuez moscada molida***

**1** Engrase un molde de tarta acanalado de 25 cm de diámetro con mantequilla fundida. Bata la harina, la mantequilla y la manteca de cerdo en el robot de cocina o picadora 15 segundos o hasta obtener una masa fina y desmigada. Vierta el agua y bata 5 segundos más para ligar la mezcla.
**2** Coloque la masa sobre una superficie espolvoreada con harina y aplástela para formar un círculo. Estire la masa entre dos hojas de papel parafinado lo suficiente para cubrir el fondo y los lados del molde. Recorte el borde sobrante y pinche la masa varias veces con un tenedor. Guarde el molde con la masa tapado con film transparente en el frigorífico 20 minutos.
**3** Precaliente el horno a 180°C. Reparta la carne de cangrejo por encima de la masa. En una jarra, bata los huevos, la nata, la cebolla, el perejil, el zumo de limón, la sal y la pimienta de Cayena con un batidor hasta que se mezclen bien.
**4** Riegue la carne de cangrejo con la salsa y espolvoree con nuez moscada. Hornee durante 50 minutos o hasta que esté dorado y bien hecho.



Bata la harina, la mantequilla y la manteca de cerdo hasta obtener una masa fina.

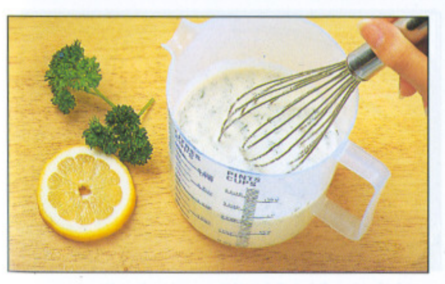


Recorte el borde que sobresale del molde y pinche la masa con un tenedor.

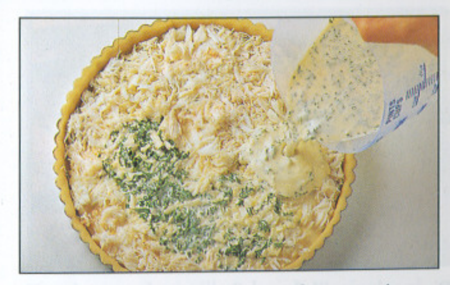








En una jarra, bata los huevos, la nata y los condimentos hasta que se mezclen bien.



Vierta la salsa sobre la carne de cangrejo y espolvoree con nuez moscada.

# Tweed Kettle (Salmón escalfado)

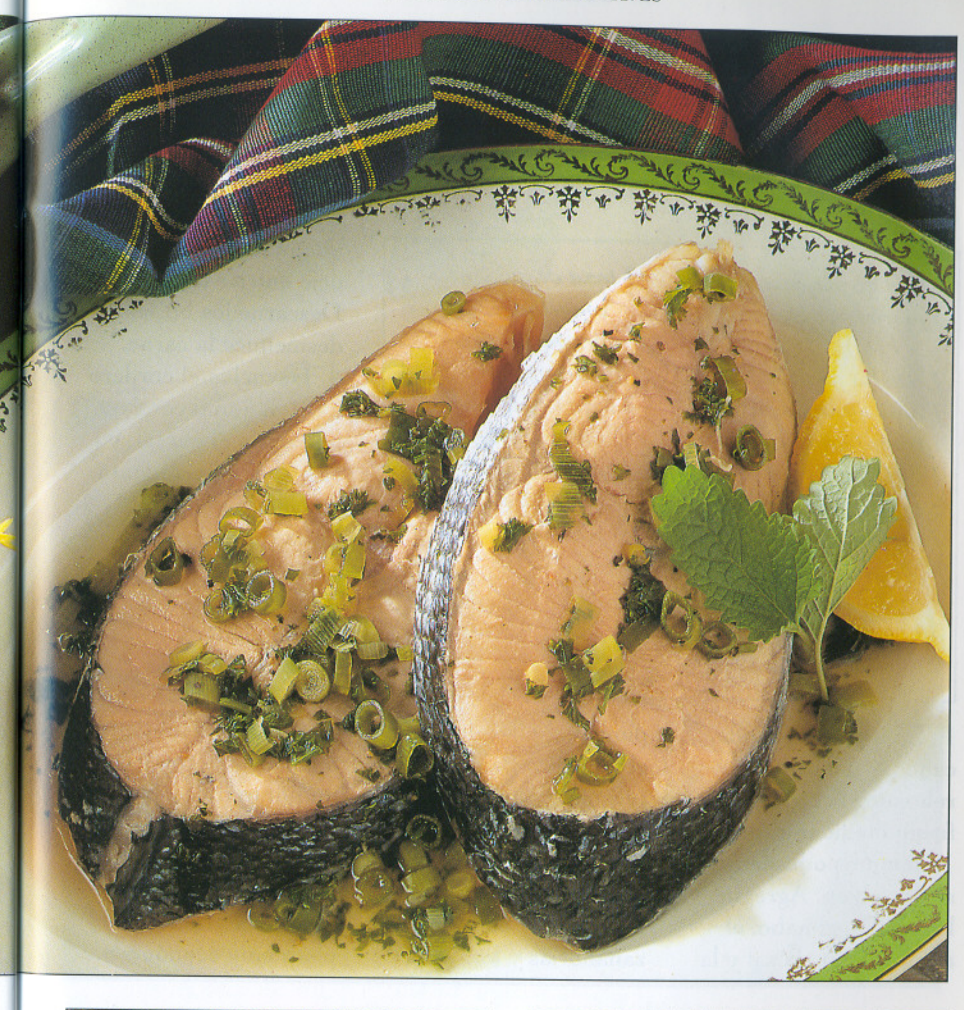


*Tiempo de preparación:* 5 minutos
*Tiempo de cocción:* 13 minutos
*Para 4 personas*

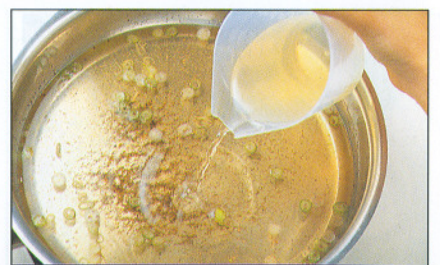
- ***1/2 taza de perefil fresco picado fino***
- ***1 1/2 tazas de caldo de pescado***
- ***1/2 cucharadita de sal***
- ***1/2 cucharadita de granos de pimienta negra machacados***
- ***1 pizca de nuez moscada molida***
- ***1/2 taza de vino blanco***
- ***2 cebolletas picadas***
- ***4 rodajas de salmón, de la cola***
- ***2 cucharadas de perejil fresco picado fino***

**1** Pique el perejil finamente.
**2** En una cacerola mediana y no muy honda, mezcle el caldo de pescado, la sal, la pimienta, la nuez moscada, el vino y las cebolletas. Llévelo a ebullición a fuego lento y deje hervir 1 minuto.
**3** Sumerja el salmón en el caldo en una sola capa y deje cocer tapado 10 minutos. Saque el salmón con una rasera y colóquelo en la fuente de servir procurando que no se enfríe.
**4** Deje hervir el caldo 1 minuto más y añada el perejil. Riegue el salmón con el jugo mediante una cuchara y sírvalo.
**Nota:** Este plato debe su nombre al famoso río Tweed en el que abunda el salmón.





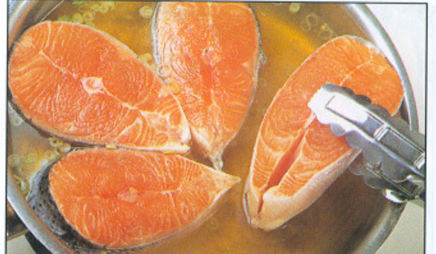
Pique el perejil fresco finamente con un cuchillo bien afilado.



Mezcle el caldo, la sal, la pimienta, la nuez moscada, el vino y las cebolletas.







Sumerja el salmón en el caldo colocándolo en una sola capa.



Espolvoree el perejil en la salsa y riegue el salmón con ayuda de una cuchara.

# Hotch Potch (Cordero guisado)



*Tiempo de preparación:*
25 minutos
*Tiempo de cocción:*
1 hora 45 minutos
*Para 4–6 personas*

*1 cucharada de aceite*
*3 piernas de cordero (1 kg)*
*1 cebolla grande picada*
*1 nabo grande picado*
*1 tronco de apio picado*
*1 l de agua*
*2 cucharaditas de sal*
*1 cucharadita de granos de pimienta negra machacados*
*300 g de coliflor picada*
*2 zanahorias picadas*
*1 taza de guisantes congelados, previamente descongelados*
*2 tazas de lechuga cortada en tiras*
*2 cucharadas de perejil fresco picado*

1 En una olla grande, caliente el aceite y rehogue el cordero a fuego medio durante 10 minutos o hasta que se dore bien. Agregue la cebolla, el nabo, el apio, el agua, la sal y la pimienta y llévelo a ebulllición. Baje el fuego al mínimo y deje cocer tapado 1 hora, removiendo de vez en cuando.

2 Añada la coliflor, las zanahorias y los guisantes y deje cocer destapado 30 minutos.

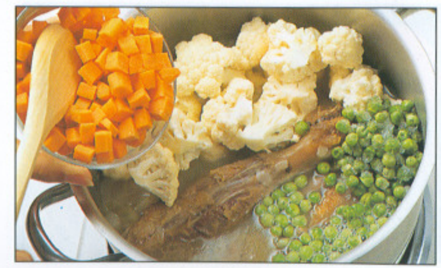
3 Con ayuda de unas pinzas o una rasera, saque el cordero de la olla y dispóngalo en una tabla de cortar; deje enfriar un poco. Descarne los huesos y desmenuce la carne.

4 Devuelva el cordero a la olla junto con la lechuga y el perejil, y remueva a fuego lento durante 3 minutos hasta que se caliente bien.

**Nota:** Gracias a la cocción lenta y prolongada de las piernas de cordero en esta receta, se obtiene una carne tierna y con un punto dulce. Se reconoce que está tierna cuando los huesos se descarnan fácilmente. Se trata de un plato muy económico.



Añada la cebolla, el nabo, el agua, la sal y la pimienta al cordero.



Agregue la coliflor, las zanahorias y los guisantes a los demás ingredientes.









Descarne bien los huesos y desmenuce la carne.



Devuelva la carne a la olla y añada la lechuga cortada en tiras y el perejil.

# Tuppeny Struggles (Empanadas de cordero)

*Tiempo de preparación:*
25 minutos
*Tiempo de cocción:*
1 hora 5 minutos
*Para 6 unidades*

*1 kg de carne de cordero picada*
*1 cucharadita de sal*
*½ cucharadita de pimienta negra molida*
*1 cebolla grande rallada*
*3 cebolletas picadas finas*
*1 cucharada de salsa Worcestershire*
*½ cucharadita de nuez moscada molida*
*½ taza de caldo de ternera*
*¼ taza de perejil fresco picado fino*
*¼ taza de pan rallado*
*1 huevo poco batido*

Pasta
*200 g de manteca de cerdo*
*1 taza de agua*
*3 tazas de harina de trigo*
*½ cucharadita de sal*

1 Precaliente el horno a 180°C. Engrase seis moldes para empanadas redondos, ovalados o cuadrados hasta los ⅔ de su capacidad con mantequilla fundida o aceite. En un bol grande, mezcle con las manos la carne de cordero, la sal, la pimienta, la cebolla, las cebolletas, la salsa, la nuez moscada, el caldo, el perejil y el pan rallado.

2 Para preparar la pasta, derrita la manteca de cerdo junto con el agua en un cazo pequeño durante 5 minutos a fuego lento. Retire el cazo del fuego. En un bol grande, tamice la harina y la sal, y forme un hueco en el centro para incorporar la grasa fundida. Con ayuda de un cuchillo romo y sin filo, ligue el líquido con la harina hasta que se absorba todo y obtenga una masa blanda. Coloque la pasta en una superficie espolvoreada con harina y amase durante 30 segundos.

3 Divida la pasta en seis porciones iguales y estire los dos tercios de cada porción lo suficiente para cubrir el fondo y los lados de los moldes. (El tercio de pasta restante se usará para tapar las empanadas.) Divida la mezcla de carne picada en seis porciones iguales y colóquelas en los moldes aplastándolas.

4 Estire las porciones de pasta restantes lo suficiente para cubrir con ellas las empanadas. Pinte el relleno y el borde de la masa con huevo y tape las empanadas con la pasta. Pinte la parte superior con huevo y recorte los bordes sobrantes. Con un cuchillo afilado, realice dos pequeños cortes en el centro de cada empanada. Hornee 1 hora hasta que se doren y estén crujientes.

**Nota:** Una vez amasada la pasta, trabaje deprisa para evitar que se endurezca.

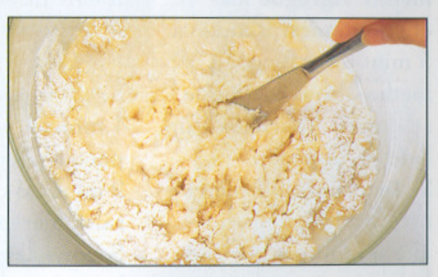








Mezcle bien todos los ingredientes con las manos.



Incorpore el líquido en la harina con un cuchillo romo y sin filo.



Coloque una porción de carne en cada molde aplastándola.



Pinte la parte superior de la pasta con huevo batido y recorte los bordes.

# Filetes de buey a la escocesa



*Tiempo de preparación:* 6 minutos.
*Tiempo de cocción:* 15 minutos
*Para 4 personas*

***45 g de mantequilla***
***2 cebollas grandes***
***250 g de champiñones laminados***
***4 filetes de buey gruesos (800 g en total)***
***2 cucharadas de whisky***
***2 cucharaditas de harina de trigo***
***½ taza de caldo de pollo***
***sal y pimienta***

1 Derrita la mantequilla en una sartén grande y rehogue las cebollas cortadas en rodajas 5 minutos a fuego medio. Agregue los champiñones. Remueva 5 minutos a fuego medio-alto o hasta que se doren. Apártelos a un lado de la sartén.

2 Incorpore los filetes y áselos a fuego medio-alto 3 minutos por cada lado.

3 Mezcle la cebolla y los champiñones con la carne y añada el whisky; mueva la sartén. Coloque los filetes en la fuente de servir.

4 Agregue la harina a la sartén y remueva a fuego medio durante 1 minuto. Vierta el caldo poco a poco y remueva 2 minutos o hasta que la salsa hierva y se espese. Sazone al gusto y riegue la carne con la salsa.



Añada los champiñones a la cebolla rehogada removiendo hasta que se doren.



Ase los filetes a fuego medio-alto durante 3 minutos por cada lado.



Mezcle la carne con la cebolla y los champiñones y añada el whisky.



Vierta el caldo poco a poco y remueva hasta que la salsa hierva y se espese.

# Pollo rustido



Tierno y sabroso.

*Tiempo de preparación:*
15 minutos
*Tiempo de cocción:*
2 horas 20 minutos
*Para 6 personas*

***12 trozos de pollo***
***sal y pimienta***
***1 cucharada de aceite***
***1,5 kg de patatas en rodajas gruesas***
***3 cebollas grandes en rodajas finas***
***3 tazas de caldo de pollo***
***60 g de mantequilla fundida***

1 Limpie el pollo eliminando la grasa y séquelo con papel de cocina. Sazone con sal y pimienta.
2 En una cacerola honda, caliente el aceite y rehogue la mitad de la carne a fuego medio durante 8 minutos o hasta que se dore bien. Repita la misma operación con el resto de la carne.
3 Ponga en la cacerola una cuarta parte de las patatas, una cuarta parte de las cebollas encima y cuatro trozos de pollo. Siga colocando capas, terminando siempre con la cebolla.
4 Riegue todos los ingredientes de la cacerola con el caldo de pollo y la mantequilla. Tápela con papel parafinado y la tapadera. Llévelo a ebullición y baje el fuego al mínimo. Deje cocer durante 2 horas.



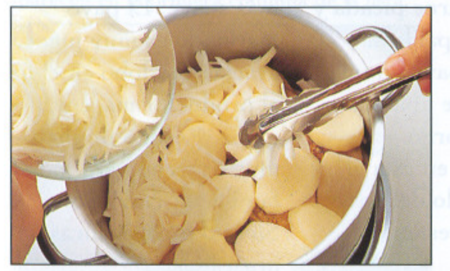





Sazone los trozos de pollo con sal y pimienta.



Fría el pollo en el aceite hasta que se dore bien.



Prepare una capa de patatas y cúbrala con otra de cebolla.



Tape la olla con papel parafinado.

# Roastit Bubble-Jock (Pavo de Navidad)



*Tiempo de preparación:*
25 minutos
*Tiempo de cocción:*
2 horas 20 minutos
*Para 6 personas*

***1/2 taza de leche***
***1 1/4 tazas de pan rallado grueso***
***1 tronco de apio picado fino***
***1 cebolla pequeña picada fina***
***1/3 taza de castañas de agua picadas***
***300 g de hígados de pollo picados***
***2 cucharadas de perejil fresco picado fino***
***1 pizca de nuez moscada***
***250 g de carne picada***
***1 cucharadita de salsa Worcestershire***
***1 pavo entero marinado de 3,4 kg***
***2 tazas de agua templada***
***60 g de mantequilla fundida***
***2 cucharadas de gelatina de grosellas rojas o compota de ciruelas***

1 Precaliente el horno a 180°C. En un bol mediano, mezcle la leche, el pan rallado, el apio, la cebolla, las castañas, la mitad de los hígados, una cucharada de perejil y la nuez moscada. En otro bol pequeño, mezcle la carne picada, el resto del perejil y la salsa Worcestershire y remueva bien.

2 Lave bien el pavo por dentro y por fuera y séquelo con papel de cocina. Rellene el interior del pavo con la mezcla de pan rallado y cierre la abertura con palillos o cósala. Rellene por el cuello con la mezcla de carne picada y ciérrelo con palillos. Coloque el pavo en una parrilla sobre una placa honda del horno, disponiendo en ésta el agua, el cuello del pavo y los hígados restantes.

3 Unte el pavo con mantequilla y hornee durante 2 horas y 10 minutos rociándolo de vez en cuando con su propio jugo. Sáquelo del horno y colóquelo en la fuente de servir. Deje reposar tapado durante 10 minutos.

4 En un cazo pequeño, vierta los jugos de la cocción junto con los hígados y la gelatina. Deje hervir a fuego alto durante 10 minutos sin dejar de remover o hasta que la salsa se reduzca a la mitad y se forme una salsa brillante y ligera. Cuele la salsa con un colador fino y sírvala para acompañar el pavo.

**Nota:** Tradicionalmente el relleno se solía preparar con ostras y castañas. En esta receta se usan castañas de agua (que se venden en lata) para conseguir un sabor más suave. El pavo marinado es muy jugoso gracias al adobo en el que el productor macera la carne. Resulta un plato muy especial para toda la familia en Navidad. Sírvalo con verduras braseadas.









Mezcle en un bol los ingredientes que aparecen en la primera columna de la lista.



Rellene por el cuello con la mezcla de carne picada y ciérrelo con palillos.



Unte el pavo con mantequilla ayudándose de un pincel.



Cuele la salsa con un colador fino antes de servirla como acompañamiento del pavo.

# Postres

*Estas recetas reflejan el estilo de vida sobrio y autosuficiente que reinaba antiguamente en Escocia y que hoy en día todavía existe en algunas zonas.*

## Cranachan o Cream-Crowdie



También resulta delicioso con fresas.

*Tiempo de preparación:* 12 minutos + 2 horas en el frigorífico

*Tiempo de cocción:* 5 minutos

*Para 6 personas*

*2 cucharadas de harina de avena de molienda media*
*1 taza de nata*
*2 cucharadas de miel*
*1 cucharada de whisky*
*2 cestitas de 250 g de frambuesas*
*2 cucharadas de copos de avena tostados*

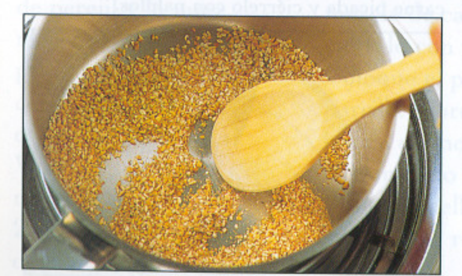
1 Coloque la harina de avena en un cazo pequeño y caliéntela a fuego lento 5 minutos sin dejar de remover hasta que se tueste.

2 En otro bol, monte la nata con una batidora de varillas eléctrica. Añada la miel y el whisky y bata bien.

3 Con una cuchara metálica, incorpore la harina de avena tostada, que se habrá dejado enfriar, a la nata.

4 En seis copas de postre altas, disponga capas de nata y frambuesas, terminando con una capa de nata. Métalas en el frigorífico 2 horas. Sírvalo espolvoreado con copos de avena tostados.

**Nota:** Para tostar los copos, colóquelos en una bandeja no muy honda y gratínelos en el horno hasta que se doren. En Escocia, la noche de Halloween (víspera del Día de Todos los Santos) se suelen colocar amuletos en este postre, una costumbre similar a la de colocar monedas en los puddings de Navidad en Inglaterra.



Tueste ligeramente la harina de avena a fuego lento sin dejar de remover.



Monte la nata en un bol pequeño con una batidora de varillas eléctrica.



Con una cuchara de metal, incorpore los copos de avena tostados a la nata.



En seis copas de postre altas, disponga capas de frambuesas y nata.

# Tarta de merengue

Deliciosa tarta que se sirve con nata montada.

*Tiempo de preparación:* 20 minutos + 20 minutos en reposo
*Tiempo de cocción:* 1 hora 5 minutos
*Para una tarta de 22 cm de diámetro*

***2 tazas de harina***
***125 g de mantequilla***
***2 cucharadas de azúcar***
***1 yema de huevo***
***1 cucharada de agua muy fría***

***RELLENO***
***3/4 taza de azúcar moreno***
***1/3 taza de harina***
***1 taza de leche***
***45 g de mantequilla***
***1 cucharadita de esencia de vainilla***
***1 yema de huevo***

***MERENGUE***
***2 claras de huevo***
***2 cucharadas de azúcar extrafino***

**1** Precaliente el horno a 180°C. Engrase una tartera de 22 cm con mantequilla. Tamice la harina en un bol e incorpore la mantequilla. Trabájelo todo con las manos durante 3 minutos hasta conseguir una masa fina y desmigada. Agregue el azúcar y remueva. Vierta la yema de huevo y el agua y mezcle hasta que se ablande la masa y pueda formar con ella una bola.

**2** Estire la masa entre dos láminas de film transparente lo suficiente para cubrir el fondo y los lados del molde. Recorte el borde de masa sobrante y pínchela con un tenedor varias veces. Meta el molde tapado con film transparente en la nevera 20 minutos. Corte un trozo de papel parafinado del tamaño adecuado para cubrir la masa y distribuya una capa de legumbres o arroz por encima. Hornee unos 35 minutos, sáquelo del horno y deseche el papel y las legumbres.

**3** Para preparar el relleno, coloque el azúcar y la harina en un cazo, y forme un hueco en el centro. Incorpore la leche con ayuda de un batidor, removiendo hasta obtener una pasta blanda. Añada la mantequilla y caliente a fuego lento 8 minutos sin dejar de remover hasta que hierva y se espese. Retire el cazo del fuego y añada la esencia de vainilla y la yema de huevo; bata hasta que se ablande. Viértalo sobre la masa del molde e iguale la superficie.

**4** En otro bol, monte las claras a punto de nieve. Añada el azúcar sin dejar de batir hasta que la mezcla espese, presente un aspecto brillante y se haya disuelto todo el azúcar. Con una cuchara, cubra la tarta con el merengue formando ondulaciones con un tenedor o un cuchillo romo y sin filo. Hornee 20 minutos. Se sirve templada o fría.





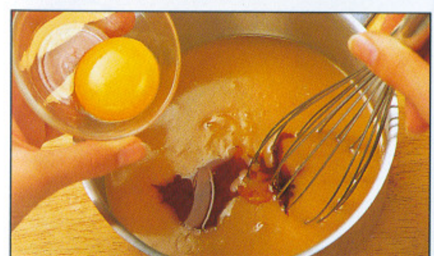




Mezcle la yema de huevo y el agua con la mantequilla y la harina.



Estire la masa entre dos láminas de film transparente para cubrir el molde.



Agregue la esencia de vainilla y la yema de huevo, y bata bien.



Con las claras montadas a punto de nieve, incorpore el azúcar progresivamente.

# Tarta Queen Mary



Se sirve con nata montada.

*Tiempo de preparación:*
8 minutos
+ 20 minutos en el frigorífico
*Tiempo de cocción:*
45 minutos
*Para una tarta de 22 cm de diámetro*

***250 g de hojaldre***
***2 cucharadas de mermelada de albaricoque***
***1/3 taza de azúcar***
***90 g de mantequilla***
***4 huevos poco batidos***
***1/2 taza de piel de cítricos confitados***
***1/4 taza de sultanas***
***3 cucharaditas de harina de fuerza, tamizada***

1 Precaliente el horno a 240°C. Engrase una tartera de 22 cm con mantequilla.

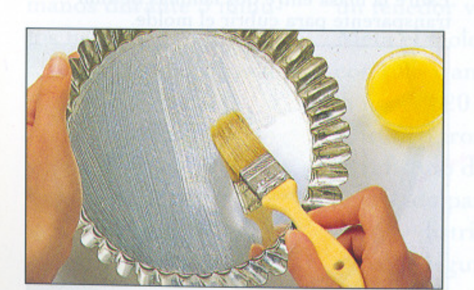
2 Estire la masa para cubrir el fondo y las paredes del molde; recorte el borde de masa sobrante. Métala en el frigorífico 20 minutos. Pinche varias veces la masa con un tenedor y hornee 10 minutos. Saque el molde del horno y unte la superficie de la masa con una capa de mermelada.

3 Con una batidora de varillas eléctrica, bata la mantequilla y el azúcar en un bol pequeño hasta obtener una mezcla ligera y cremosa. Incorpore los huevos poco a poco sin dejar de batir (la masa se ondulará). Agregue las frutas y la harina y bata a velocidad moderada 20 segundos.

4 Rellene la base de hojaldre con la mezcla y hornee 10 minutos. Reduzca la temperatura del horno a 210°C y hornee 25 minutos más hasta que al introducir una varilla metálica en el centro de la tarta, salga limpia. Se puede servir templada o fría.

**Nota:** Es preciso hornear antes la masa de hojaldre para que adquiera una textura crujiente, teniendo en cuenta que la masa se "arruga" al hornearla. Esta tarta es similar a un *cake* con una base de hojaldre. Resulta deliciosa acompañada con unas natillas ligeras aromatizadas con coñac.





Engrase un molde para tartas de 22 cm con mantequilla fundida.



Deje la masa en el frigorífico 20 minutos y pínchela con un tenedor.



Añada las frutas y la harina a la crema y bata hasta que se mezclen bien.



Vierta la mezcla con cuidado en la base de hojaldre.

# Pudding Clootie



*Tiempo de preparación:* 10 minutos
*Tiempo de cocción:* 2½ horas
*Para 6–8 personas*

- *3 tazas de harina de fuerza*
- *1 taza de sebo troceado*
- *1 taza de pasas de Corinto*
- *½ taza de sultanas*
- *½ taza de uvas pasas picadas*
- *1 huevo poco batido*
- *¾ taza de azúcar*
- *1½ cucharaditas de canela molida*
- *1½ cucharaditas de mezcla de especias*
- *½ cucharadita de bicarbonato sódico*
- *2 tazas de suero de leche*

1 Engrase un molde a presión para puddings de 2 l de capacidad con mantequilla fundida. En un bol grande, tamice la harina y añada el sebo mezclado con las frutas, el azúcar, las especias y el bicarbonato. Remueva con una cuchara de madera. Forme un hueco en el centro e incorpore el huevo y la leche removiendo hasta que se mezclen, pero sin batir demasiado.

2 Con ayuda de una cuchara, coloque la masa en el molde a presión igualando la superficie.

3 Cubra el molde con un trozo de papel de aluminio doblado y engrasado y tápelo con una tapadera que ajuste bien. Introduzca el molde en una cacerola grande.

4 Llene la cacerola de agua hirviendo hasta cubrir los dos tercios del molde y tápela. Baje el fuego al mínimo y deje cocer tapado 2½ horas añadiendo más agua durante la cocción, si es necesario. Extraiga el molde de la cacerola y colóquelo en la fuente de servir. Sírvalo templado o frío con natillas o nata.

**Nota:** En las familias modestas se preparaba este pudding como tarta de cumpleaños. Se envolvían varias monedas de 3 peniques con papel parafinado y se añadían al pudding. Todos deseaban encontrárselas mientras comían.


Mezcle la harina con el sebo, las frutas, el azúcar, las especias y el bicarbonato.


Coloque la masa en la olla a presión e iguale la superficie.








Cubra la olla con papel de aluminio engrasado y doblado, y luego con su tapa.


Vierta agua hirviendo para cubrir los dos tercios del molde a presión.

# La Noche de Robert Burns

## Atholl Brose



*Tiempo de preparación:*
5 minutos
+ 30 minutos en reposo
*Tiempo de cocción:*
ninguno
*Para 1 litro (4 copas)*

***3/4 taza de harina fina de avena***
***1 taza de agua templada***
***2 cucharaditas de miel***
***1/2 taza de Drambuie***
***1/2 taza de nata***

1 Coloque la harina de avena en un bol mediano y forme un hueco en el centro. Incorpore el agua poco a poco removiendo con una cuchara de madera. Deje reposar tapado con un paño de cocina durante 30 minutos.

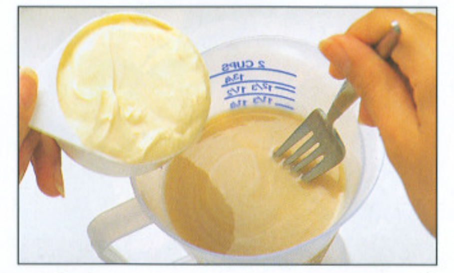
2 Pase la mezcla de harina de avena por un colador grueso y cuélela en una jarra presionando hasta que la harina quede seca. Reserve el líquido colado y deseche la harina. Cuele el líquido de nuevo en otra jarra, esta vez con un colador fino.

3 Agregue el Drambuie, la miel y la nata, y bata hasta que se mezclen bien. Vierta el líquido en jarras o botellas previamente esterilizadas y agite bien. Guárdelo bien tapado en un armario fresco y oscuro.

**Nota:** Agite antes de servir.



Atholl Brose: Pase la harina de avena por un colador grueso presionando.



Añada el Drambuie, la miel y la nata, y bata bien.

## Haggis



*Tiempo de preparación:*
30 minutos
*Tiempo de cocción:*
4 horas
*Para 4–6 personas*

***1 corazón, pulmones e hígado de oveja***
***2 cebollas medianas***
***1 cucharadita de sal***
***1/2 cucharadita de pimienta***
***1 cucharadita de nuez moscada***
***1/2 cucharadita de macis***
***1 taza de harina de avena de molienda media***
***3 tazas de sebo***
***1 taza de caldo de ternera***
***1 tripa de buey***







1 Limpie la carne eliminando la grasa y los nervios, y deseche la tráquea. Colóquela en una olla grande y cúbrala con agua. Llévelo a ebullición y baje el fuego al mínimo; deje cocer 1 hora. Escurra la carne y déjela enfriar.

2 Pique la carne y mézclela bien en un bol con las cebollas y el sebo picados finos, la sal, la pimienta, la nuez moscada, el macis, la harina de avena y el caldo.

3 Rellene la tripa de buey con la carne. Córtela por la mitad y ate los extremos apretando bien. Deje espacio suficiente para que la mezcla se expanda durante la cocción, o podría reventarse. Coloque el haggis en la olla y cúbralo con agua. Llévelo a ebullición, baje el fuego al mínimo y déjelo cocer tapado 3 horas. La cocción debe ser a fuego lento para evitar que el haggis se reviente. Sírvalo caliente con puré de patatas y nabos.



Haggis: mezcle todos los ingredientes en un bol.



Ate los extremos del haggis dejando sitio para que la mezcla se expanda al cocerse.



# ÍNDICE



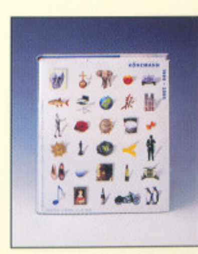





## OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

Aperitivos y entrantes
Asados
Auténticos puddings ingleses
Budines clásicos
Brownies, dulces de azúcar y coberturas
Clásicas recetas con patatas
Clásicos de chocolate
Clásicos guisos y cazuelas
Cocina cajún
Cocina china
Cocina escocesa
Cocina española
Cocina francesa
Cocina griega
Cocina india
Cocina indonesia
Cocina inglesa
Cocina irlandesa
Cocina italiana
Cocina japonesa y coreana
Cocina libanesa
Cocina ligera
Cocina marroquí
Cocina mexicana
Cocina para niños
Cocina popular internacional
Cocina tailandesa
Cocina tex-mex
Cocina vegetariana rápida
Comida rápida para niños
Comidas y meriendas para niños
Deliciosas ensaladas
Deliciosas recetas de carne picada
Deliciosas recetas de pollo
Deliciosos platos al curry
Detalles navideños
  Banquetes, dulces y regalos
Dulces y bombones
El mundo de las hamburguesas
Fiestas infantiles
Galletas, pastas y mantecadas
Guisos y cazuelas
Helados y postres
Las hierbas imprescindibles
Las mejores recetas de pasta
Masas y hojaldres
Meze
  Cocina mediterránea
Cocina vegetariana rápida
Muffins & Scones
Nuevas recetas de verdura
Nuevas recetas infantiles
Panes y bollería
Pasta perfecta
Pasta rápida
Pasteles al instante
Pasteles rápidos y sabrosos
Pasteles y puddings
Pasteles y tartas
Pequeñas delicias de fiesta
Pescados y mariscos
Pizzas y gratinados
Platos clásicos de arroz
Platos clásicos de verduras
Pollo al minuto
Presentes navideños
  Recetas y detalles
Recetas de patata populares
Recetas para sorprender
Repostería clásica
  Tartas y pasteles
Sabrosas recetas de pollo
Sabrosas tapas
Salsas y aliños
Salteados y guisos de sartén
Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas
Sopas de todo el mundo
Tapas
Tartas de fiestas infantiles
Tartas y pasteles de chocolate
Tartas y pasteles de queso
Tartas dulces y saladas
Tentadoras pastas de té
Todo para la barbacoa
Tortillas, crêpes y rebozados
Yum Cha y otras delicias asiáticas



En el catálogo de la editorial Könemann Verlagsgesellschaft mbH encontrará más de 1.000 títulos del programa internacional. De venta en todas las librerías.
568 pág., aprox. 1.500 ilust.; tapas duras, encuadernado en tela, sobrecubierta; 26,8 x 31,2 cm; en 6 idiomas; 2.000 ptas.


KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH • Bonner Straße 126 • D-50968 Colonia